

## **Einführung in das Neurolinguistische Programmieren NLP**

### **NLP – was ist das?**

Das neurolinguistische Programmieren beschäftigt sich mit den Strukturen subjektiver Erfahrung und damit, wie man diese auf eine neue und subjektiv befriedigende Weise verändern kann. Im Gegensatz zu klassischen psychologischen Theorien geht es im NLP aber nicht um die Inhalte, sondern um die Prozessstruktur: Wie macht es jemand, sich deprimiert, unglücklich oder schlicht weg ärgerlich zu fühlen. Den NLP-Anwender interessiert vor allem, welche Ressourcen jemand braucht, um seine bisherigen (ineffizienten) Strategien zu verändern. Deshalb ist NLP nicht problem-, sondern zielorientiert.

Der Begriff neurolinguistisches Programmieren erinnert nicht ohne Grund an die Computer-Sprache. Seine drei Wortbestandteile drücken aus:

1. Sprechen und Handeln wird über neurophysiologische Prozesse (Gehirnprozesse) gesteuert.
2. Unsere Kommunikations- und Verhaltensmuster sind sprachlich codiert – unsere Lebenserfahrung schlägt sich in der Art und Weise nieder, wie wir sprechen. Und wie wir sprechen verrät umgekehrt, wie unser Gehirn vergangenen Erfahrungen verarbeitet hat.
3. Unsere Verhaltens- und Denkweisen können durch sprachliche Interventionen gezielt umprogrammiert, d. h., in eine neue positive Lernerfahrung verwandelt werden.

### **Die Anfänge**

NLP als explizites und leistungsfähiges Modell menschlicher Erfahrung und Kommunikation wurde zwischen 1975 und 1980 von Richard Bandler, Leslie Cameron-Bandler, Robert Dilts, John Grinder und Judith DeLozier maßgeblich entwickelt und formuliert.

NLP entstand als Forschungsprojekt, d. h., Bandler, Grinder und die anderen untersuchten, wie Milton Erickson (Hypnotherapie), Fritz Perls (Gestalttherapie) und Virginia Satir (Familientherapie) es machten, bei ihrer Arbeit mit Klienten so erfolgreich zu sein. Sie modellieren die bewussten und unbewussten Strategien, Vorannahmen, Methoden und Zielsetzungen dieser Therapeuten, um sie reproduzierbar und lernbar zu machen. Einen systemischen Input erhielt NLP andererseits durch die Forschungen von Gregory Bateson, der insbesondere stark die Konzepte des Lernens und der logischen (neurologischen) Ebenen beeinflusste.

## **Die Grundannahmen des NLP**

1. Die Karte ist nicht das Territorium. Jeder Mensch organisiert sein Leben nach Landkarten oder Modellen von der Wirklichkeit. Die Realität ist eine Abstraktion.
2. Keine Landkarte ist an sich besser oder schlechter als eine andere Landkarte. Wenn es die Realität nicht gibt, dann gibt es keinen objektiv gültigen Vergleichsmaßstab für eine gute oder schlechte, eine richtige oder falsche Landkarte.
3. Die Beziehung zwischen Landkarte und fiktiver Realität wird durch verbale und nonverbale Kommunikation hergestellt. Verschiedene Filter können das Modell, das sich ein Mensch von der Welt macht, unterschiedlich stark einschränken oder verzerren.
4. Einschränkungen und Verzerrungen des Modells hindern Menschen daran, ihre Ressourcen und Wachstumspotentiale optimal auszuschöpfen.
5. Jeder Mensch ist prinzipiell dazu in der Lage, seine Modelle neu zu kartieren bzw. im Hinblick auf mehr Wahlmöglichkeiten zu optimieren.
6. Menschliches Verhalten wird durch Kommunikationsprozesse (verbal / nonverbal) auf der Basis unterschiedlicher Landkarten geprägt.
7. In der Kommunikation gibt es keine Fehler, sondern nur Feedback: Die Reaktion auf Deine Kommunikation verrät Dir, wie dich der / die Andere wahrgenommen hat.
8. Jedes noch so problematische Verhalten bezweckt etwas Gutes (gute Absicht), das vor dem Hintergrund der jeweiligen Landkarte sinnvoll ist – auch wenn es im Kontext oder systemisch betrachtet nicht adäquat ist.
9. Wenn Du auf Dein Verhalten keine adäquate (gewünschte) Reaktion erhältst, verändere Deine Landkarte und mache etwas anderes.
10. Je größer Deine Flexibilität ist, desto mehr Chancen hast Du, die gewünschte Reaktion von anderen zu bekommen.
11. Es ist besser, unter mehreren Möglichkeiten wählen zu können, als nur eine zu haben.
12. Jeder Mensch hat prinzipiell alle Ressourcen für jede erwünschte Veränderung zur Verfügung – sofern er bereit ist, zu lernen.

Diese Grundsätze des NLP lassen sich auch gut in einem Drei-Minuten-Erfolgsseminar erläutern:

1. Mach Dir klar, was Du wirklich willst und halte dieses Bild fest im Blick, so dass Du in jedem Moment weißt, was Du genau willst.
2. Nimm wahr, ob und wie Du dich Deinem Ziel näherst.
3. Verändere Deine Strategie solange, bis Du entweder Dein Ziel erreicht oder ein sinnvolles neues Ziel gefunden hast.